



Sandwich mit Kräuterforelle vom Holzbrett

Rezept von Carsten Goms

Kräuterforelle vom Holzbrett

Zutaten

1 ganze Forelle
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
1 Zitrone
Etwas Fleur de Sel

Zubereitung

Die Forelle mit kaltem fließendem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Zitrone halbieren. Die Kräuter in der Handfläche andrücken und in den Bauch der Forelle stecken. Zur Stabilisierung die Zitronenhälften in die Forelle legen, sodass sie aufrecht auf dem Holzbrett steht.

Den Grill auf circa 350 Grad aufheizen und die Forelle auf dem Holzbrett auf die glühende Seite legen, den Deckel schließen. Sobald das Brett eine starke Rauchentwicklung aufweist, die Forelle mit dem Brett in den indirekten Bereich geben und wieder bei geschlossenem Deckel für circa 20 Minuten im Heißrauch garen.

Tipp:

Sobald die Haut der Forelle die Struktur einer Orangenhaut aufweist, ist der Garpunkt erreicht, sodass sie im Kern noch glasig und saftig ist.

Paprika mit Ei aus dem Heubett

Zutaten

2 rote Paprika
4 Eier Größe M

Zubereitung

Die rote Paprika halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben. Nicht den Strunk entfernen, damit das Ei nicht herausläuft. Das Ei in die Paprika aufschlagen, sodass es am Ende wie ein rohes Spiegelei aussieht.

Den Grill auf circa 170 Grad indirekter Hitze aufheizen und die Paprika im Heubett für circa 30 Minuten hineinlegen, bis das Ei gestockt ist.

Salsa Verde (Petersilien-Pesto)

Zutaten

1 Knoblauchzehe
1 Glas Kapern
1 Bund Petersilie
5 g Sardellenfilets in Salz

7-8 EL Olivenöl
Etwas Fleur de Sel
Pfeffer
1-2 TL Balsamico Bianco Essig

Zubereitung

Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden. Mit der flachen Messerseite und etwas Meersalz auf einem Brett zu Brei drücken. Kapern in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Petersilie, Kapern, Sardellenfilets, Knoblauch und Öl mit einem Stabmixer pürieren. Salsa Verde mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Zusammenstellung des Vollkorn-Sandwichs

Die Sandwichscheiben auf dem Grill anrösten. Die untere Brotscheibe mit Pesto bestreichen und die Forelle auf das Pesto legen. Nun die Paprika schräg aufschneiden und die Scheiben als Fächer auf die Forelle legen. Zum Schluss etwas Pesto darauf geben und mit der zweiten Sandwichscheibe abschließen. Das Sandwich leicht andrücken und servieren.